

Cecilia Arri, Weltweit Coaching, Bremen  
 Bewerbung für den Wingwave Coaching Award 2021: „Being in Touch“.

## Der einsame Löwe im Käfig, der den Schlüssel in sich fand

Eine erfolgreiche online Coaching Begleitung mit der Wingwave®-Methode



Ich durfte im Mai und Juni 2021 eine online Coaching Begleitung mit einem italienischen in Italien ansässigen Unternehmer durchführen.

Ausgangslage: Der Klient fühlte sich ausgelaugt, sehr einsam, schlaflos. Er hatte stark zugenommen, er wog zu der Zeit 130 Kgs bei einer Körpergröße von 173 cm. Seine Frau und seine Kinder fühlte er distanziert, weil er unnahbar wirkte. Das war mindestens sein Empfinden.

Sein Ziel: Sich wieder körperlich und seelisch wohl zu fühlen, nicht mehr so einsam sein und Gewicht abnehmen.

Ich finde diese Coaching Geschichte so beispielhaft für das diesjährige Thema. Die wurde nur online durchgeführt: Ich und der Klient sind uns persönlich nie begegnet (wir leben über 2000 Km auseinander) und konnten trotzdem einen sehr vertrauensvollen und produktiven virtuellen Raum einrichten, in dem alle Emotionen willkommen waren und auch zwischendurch viel gelacht wurde! Nach schwierigen Corona Zeiten und viel Einsamkeit, konnten wir uns verbunden fühlen und richtig „in touch“ sein.

Außerdem wurden diverse Techniken angewendet:

- Wingwave®-Musik (bei jeder Session)
- Butterfly Tapping
- Imaginative Familienaufstellung
- Selbstbild Coaching
- SPEM
- Magic Talk
- Magic Words

Nach einem ersten Kurzgespräch zur Einführung in die Wingwave®-Methode, wurden 5 online Sessions à 60 Minuten durchgeführt.

1. **Session**: Identifizierung der größten Stressfaktoren. Es stellte sich schnell heraus, dass die Ursachen seiner gegenwärtigen Situation hauptsächlich in ungeklärten Konflikten mit



der Herkunftsfamilie lagen. Er fühlte sich allein gelassen, abgelehnt, kritisiert und unverstanden. Seine Bemühungen, zu gefallen und sich um das Wohl der Familie zu kümmern wurden nicht anerkannt. Seit einigen Monaten gab es keinen Kontakt mehr. Im Gegenteil ergaben sich immer wieder unangenehme Situationen, weil die Eltern im selben Familienhaus wohnen, nur eine Etage höher. Deshalb war eine komplette Vermeidung eher schwierig. Dazu kam, dass der Klient ein Jahr davor das Familienunternehmen verlassen und sein eigenes gegründet hatte. Nach einem Jahr konnte er die ersten signifikanten Erfolge verbuchen, während dem Familienunternehmen immer schlechter zu gehen schien. In dieser ersten Session wurde hauptsächlich mit der WW-Musik gearbeitet. Der Klient konnte die negativen Emotionen (Traurigkeit, Einsamkeit und Wut) identifizieren und diese auf der Skala vom Minus Bereich auf Werte zwischen + 7 / 8 bringen.

Ergebnis: Der positive Satz: „Ich fühle mich ausgeglichen“ fühlte sich bei + 7 stimmig an. Der wurde dann mit Magic Words noch weiter geschmückt und verstärkt (+9).

Hausaufgabe: jeden Tag mindestens 20 Minuten für sich nehmen, am besten beim Spaziergehen, und dabei die WW-Musik zuhören. Alle Gedanken, Ideen, Gefühle, die auftauchen, in ein Heft aufschreiben. Ziel: Erholung im Alltag zu bringen und lernen, „Me time“ frei zu schaffen. Außerdem sollte der Satz „ich fühle mich ausgeglichen“ in die Magic Talk kommen.

2. **Session:** hier wurde eine imaginative Familienaufstellung mithilfe der WW-Musik durchgeführt, da die Unzufriedenheit und die Enttäuschung des Klienten hauptsächlich mit seiner Herkunftsfamilie zu tun hatten.

Der Klient stellte eine Szene der Kindheit auf, als er als 8-jährige von seinem Vater öffentlich kritisiert und bloßgestellt wurde, während der anwesende Mutter nicht in der Lage war, das Kind zu schützen. Nachdem die Situation und alle Personen aufgestellt wurden, wurde die Musik (Strand Spaziergang) gehört und der emotionale Stress vom Minus auf den Plus Bereich hochgebracht. Am Ende erkannte der Klient, dass seine Eltern sich zwar unangemessen mit ihm als Kind verhalten hatten, selbst aber Opfer ihrer Zeit und Kultur waren (beide Eltern stammen aus Süd Italien, eine eher konservative und patriarchalische Kultur, in der Emotionen keinen Platz haben).

Der Satz „ich fühle mich gedemütigt“ wurde von - 10 auf + 8 hochgebracht. Der positive Satz „ich verdiene Respekt“ kam auf der positiven Skala bei 6 an und als Hausaufgabe in die Magic Talk gebracht.

3. **Session:** Am Anfang der Arbeit in dieser Session sagte der Klient, er fühle sich wie ein einsamer Löwe im Käfig. Wer wohl den Schlüssel habe, fragte ich ihn zurück, um den Käfig zu öffnen, was er schmunzelnd widerte. Und genau aus diesem Bild habe ich den Titel dieser Geschichte geleitet.

Im 3. Treffen wurde die Familien Konstellation mit Ressourcen versorgt. Dabei wurde der Zauberstab mit Klingeltöne benutzt, was sehr positiv und lächelnd aufgenommen wurde. Es wurde beim jeden Familienmitglied erstmal ein Butterfly Tapping gemacht, anschließend bekam jede Person eine wichtige Ressource von der guten Fee.

Am Ende dieser ressourcenvollen Arbeit fühlte sich der Klient stark und entschlossen: „Ich gehe meinen Weg allein!“. Der positive Satz „Ich achte auf mich“ war vom 2 auf 7 (auf der positiven Skala 1 – 7).

Hausaufgabe: die beiden Sätze „ich gehe meinen Weg allein“ und „ich achte auf mich“ in die Magic Talk aufnehmen und mit seiner Lieblingsmusik (Slim Walk) kombinieren.



4. **Session:** Nachdem das Thema Familie mit neuer Energie versorgt wurde, schlug ich vor, am Selbstbild zu arbeiten. Der Klient fühlte sich nämlich schwer und fett (was auch stimmte, vor allem nach den vielen Monaten im Lockdown). Als ehemaliger Leistungsschwimmer schämte er sich, wieder ins Wasser zu gehen, weil er sich für zu dick hielt. Er dachte, er könne sich nicht mehr bewegen und es wäre ihm alles viel zu peinlich. Wir arbeiteten mit Hilfe eines Spiegels an seinem Selbst-Image, hauptsächlich an seinen Brust und Taille, vor denen er sich schämte. Er setzte die WW-Musik für die restliche Zeit an. Er war mit Gefühlen der Frust, Ekel, und Traurigkeit gestartet. In den Musik Pausen schauten wir immer wieder auf sein Spiegelbild an, ob sich etwas in seiner Wahrnehmung verändert hatte. Am Ende der Session ging die Belastung von - 8 auf + 8 hoch! Es kamen die Sätze „ich schaffe es“! „Ich werde wieder schwimmen“! die prompt aufgeschrieben wurden.

Als Hausaufgabe machte er ein Magic Talk mit den beiden Sätze.

Als Ressource, schaute er noch ein Foto von sich an, als er noch jung, sportlich und erfolgreicher Schwimmer war. Er nahm die positiven Gefühle beim Betrachten des Bildes wahr und webte diese ein: Er bewegte nämlich seine Hand sehr langsam vor seinen Augen in Form einer 8 und folgte mit seinem Blick, ohne den Kopf zu bewegen (SPEM).

5. **Session:** die ersten 4 Sessions fanden wöchentlich statt. Die letzte war, aus zeitlichen Gründen, erst 3 Wochen später. Der Klient sagte sofort, er habe diese 3 Wochen konsequent jeden Tag die WW-Musik gehört, 2mal die Woche spazieren gegangen, er hätte ein Schwimmbad gefunden, in dem er sich wohl fühle und jedes Wochenende hinwürde. Er habe jetzt Klarheit gewonnen und möge allein weiter machen, um sich zu beweisen, dass er es auch allein schafft, ohne Coaching Unterstützung. Wir änderten nur noch das Wort „ICH“ („IO“, auf Italienisch) mit Magic Words, um das noch stärker und schöner zu machen. Er malte das Wort während der Session an, zur Erinnerung.

Die gesamte Ergebnisse waren tatsächlich **erstaunlich**:

- ✓ Das Schwimmen wurde wieder angefangen, 1- bis 2-mal die Woche.
- ✓ Er habe bereits 3 Kilo abgenommen.
- ✓ Er habe aufgehört sonntags zu arbeiten (der hatte sich kein Wochenende mehr gegönnt, was wahrscheinlich eine Flucht mit zusätzlichem Rückzug bedeutete). Jetzt würde er sich jeden Sonntag etwas mit seiner Frau vornehmen.
- ✓ Seine Frau sagte, seit Anfang der Coaching Begleitung sei er komplett anders und das familiäre Klima wäre gut und angenehm geworden.
- ✓ Er habe entschieden, nach einem neuen Haus zu suchen, um weg von seiner Eltern zu sein.
- ✓ Er hätte das feste Ziel, sich ein Boot zu kaufen, nach dem Motto „ich bin mir wichtig“.
- ✓ Er habe verstanden, er müsse sich um sich selbst und seine Bedürfnisse kümmern, um sich wohl zu fühlen, statt sich zurückzuziehen. Er sei nicht mehr einsam!

Ich fand zwar Schade, dass die Coaching Begleitung so abrupt endete, freute mich aber sehr für den Klienten. Das war eine weitere Bestätigung, dass an sich selbst zu arbeiten, insbesondere mit der Wingwave®-Methode, **Wunder bewirkt**.

Der Löwe hatte den Schlüssel seines Käfigs in sich gefunden und konnte sich endlich **frei** fühlen und bewegen!

